Bilingual Edition (English and Dutch) — Tweetalige Editie (Engels en Nederlands)

The Virtue of Health and Seeking Well-Being[1]

Shaykh ʿAwād b. Sabtī al-ʿAnazī {حَفِظَهُ اللهُ} — A representative of the Ministry of Islamic Affairs in Saudi Arabia

All praise is due to Allāh, who has graciously bestowed *Ṣiḥḥah* (physical health) and *ʿĀfiyah* (comprehensive well-being) upon His servants, granted them *Salāmah* (safety), and made *Amrāḍ* (illnesses) and *Asqām* (ailments) a reminder (*Dhikrā*) for His servants. May Allāh send prayers, peace, and blessings upon our Prophet Moḥammad ﷺ, upon his family, and upon his Companions.

To proceed:

Fear Allāh, O believers, for *Taqwá* (God-conscious obedience) is the *Waṣīyah ʿAẓīmah* (great injunction) with which Allāh has commanded you:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ

O you who believe, fear Allāh (and be righteous). {*Sūrah al-Ḥashr*, 59:18}

Then know, may Allāh grant success to us and to you in that which pleases Him, that *ʿĀfiyah* (comprehensive well-being) in the bodies is among the greatest of *Niʿam* (blessings) with which Allāh has favored His servants.

As it has been said:

«الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَىٰ رُءُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى»

Health is a crown upon the heads of the healthy, seen only by the sick.

The Prophet ﷺ commanded us to ask Allāh for *ʿĀfiyah*, and no one has been given a gift more expansive than *ʿĀfiyah* (comprehensive well-being).

With the arrival of *Shitāʾ* (winter) and the fluctuation of weather (*Taqallub al-Ajwāʾ*), illnesses increase and people are exposed to them. Here are contemplations (*Waqafāt*) by which I remind myself and you.

First Contemplation

Remember the magnitude of the *Niʿmah* (blessing) of *Ṣiḥḥah* (health) and *ʿĀfiyah* (comprehensive well-being). It is a favor (*Faḍl*) from Allāh, which He bestows upon whom He wills from His servants. What is therefore obligatory is *Shukr* (gratitude) to Allāh for *ʿĀfiyah* and for the continuity of blessings.

The Prophet ﷺ said:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَذَافِيرِهَا

Whoever among you awakens secure in his dwelling, healthy in his body, and possessing his daily provision, it is as though the entire world has been gathered for him in its entirety.

Second Contemplation

These illnesses are a *Tadhkirah* (reminder), an *ʿIẓah* (admonition), and a station for *Taʾammul* (reflection) regarding what the afflicted endure of pain and suffering. If these are transient illnesses (*Amrāḍ ʿĀriḍah*), then how about those who endure sickness for years? May Allāh be gentle with us and with them.

The state of illness, O servants of Allāh, is a path to nearness to Allāh through magnifying *Tawakkul* (reliance upon Allāh) and

turning back to Him through *Ināb*ah (turning back to Him in a state of sincere repentance).

In the Two *Ṣaḥīḥayn* (al-Bukhārī & Muslim), from Rāfiʿ b. Khadīj, the Prophet ﷺ said:

الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ، فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ

Fever is from the heat of Hellfire, so cool it with water.

Third Contemplation

There must be emphasis on taking *al-Asbāb al-Mashrūʿah* (legislated means). The Muslim should avoid causes of illness and be careful not to expose himself or his children to harm, but rather avoid places of danger and disease. Negligence regarding health is a place of loss (*Ghaban*).

The Prophet ﷺ said:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

There are two blessings which many people squander (and therefore lose): health and free time.

These illnesses are an *Ibtilāʾ* (trial) of their *Ṣabr* (patience), a *Rafʿ li-Darajah* (elevation of their ranks), and a *Taṭhīr* (purification) for them (the sick).

Shaykh al-Islām Ibn Taymīyah {رَحِمَهُ ٱللَّهُ} said that from the completion of Allāh's favor upon His believing servants is that He brings upon them *ash-Shiddah* (hardship) and by *aḍ-Ḍurr* (harm and adversity), which compel them to *Tawḥīd* (singling Him out in worship). Thus, they supplicate purely to Him, and their hearts become attached to Him alone, not to other than Him. Thereupon they attain, through *Tawakkul* (reliance upon Allāh) and *Ināb*ah (turning back to Him in a state of sincere repentance), that which is

a greater *Niʿmah* (blessing) for them than the removal of *Maraḍ* (illness) or the attainment of *Yusr* (ease).

Supplications of the Prophet ﷺ

From Ibn ʿUmar {رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ}:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، وَاحْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

O Allāh, I ask You for well-being in this world and the Hereafter. O Allāh, I ask You for pardon and well-being in my religion, my worldly affairs, my family, and my wealth. O Allāh, conceal my faults and calm my fears. Protect me from before me, from behind me, from my right, from my left, and from above me. And I seek refuge in Your greatness lest I be seized from beneath me.

From Anas b. Mālik {رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ}:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

O Allāh, I seek refuge in You from leprosy, insanity, vitiligo, and from all evil illnesses.

So increase in *Duʿāʾ* (supplication), for *Duʿāʾ* is the weapon (*Silāḥ*) of the believer.

De Waarde van Gezondheid en het Zoeken naar Welzijn

Shaykh ʿAwād b. Sabtī al-ʿAnazī {حَفِظَهُ اللهُ} — Een vertegenwoordiger van het Ministerie van Islamitische Zaken in Saoedi-Arabië

Alle lof zij Allāh, Die Zijn dienaren heeft begunstigd met *Ṣiḥḥah* (lichamelijke gezondheid) en *ʿĀfiyah* (alomvattend welzijn), hun *Salāmah* (veiligheid) heeft geschonken en ziekten en kwalen tot een herinnering (*Dhikrā*) voor Zijn dienaren heeft gemaakt. Moge Allāh Zijn gebeden, vrede en zegeningen schenken aan onze Profeet Moḥammad ﷺ, aan zijn familie en aan zijn Metgezellen.

Voorts. Vrees Allāh, o gelovigen, want *Taqwá* (Godsbewuste gehoorzaamheid) is de *Waṣīyah ʿAẓīmah* (verheven aansporing) waarmee Allāh jullie heeft bevolen:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ

O jullie die geloven, vrees Allāh (en wees rechtschapen).
{*Sūrah al-Ḥashr*, 59:18}

Weet dan, moge Allāh ons en jullie doen slagen in datgene wat Hem behaagt, dat *ʿĀfiyah* (alomvattend welzijn) in de lichamen behoort tot de grootste gunsten waarmee Allāh Zijn dienaren heeft begunstigd.

Zoals gezegd wordt:

الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَىٰ رُءُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى

Gezondheid is een kroon op de hoofden van de gezonden, die alleen door de zieken wordt gezien.

De Profeet ﷺ heeft ons opgedragen Allāh te vragen om *ʿĀfiyah*, en niemand is een gunst geschonken die ruimer is dan *ʿĀfiyah* (alomvattend welzijn).

Met de komst van de *Shitāʾ* (winter) en de wisselvalligheid van het weer (*Taqallub al-Ajwāʾ*) nemen ziekten toe en worden mensen eraan blootgesteld. Dit zijn *Waqafāt* (overpeinzingen) waarmee ik mijzelf en jullie herinner.

Eerste Overpeinzing

Herinner de grootsheid van de gunst van *aṣ-Ṣiḥḥah* en *ʿĀfiyah*. Het is een *Faḍl* (gunst) van Allāh die Hij schenkt aan wie Hij wil van Zijn dienaren. Wat daarom verplicht is, is *Shukr* (dankbaarheid) aan Allāh voor *ʿĀfiyah* en voor de voortduring van Zijn *Niʿam* (gunsten).

De Profeet ﷺ zei:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَذَافِيرِهَا

Wie van jullie de ochtend bereikt terwijl hij veilig is in zijn omgeving, gezond in zijn lichaam en beschikt over zijn dagelijkse levensonderhoud, het is alsof de gehele wereld voor hem in haar geheel is samengebracht.

Tweede Overpeinzing

Deze ziekten zijn een *Tadhkirah* (herinnering), een *ʿIẓah* (vermaning) en een moment van *Taʾammul* (bezinning) over wat de getroffenen aan pijn en lijden doormaken. Als dit kortstondige ziekten zijn (*Amrāḍ ʿĀriḍah*), hoe is het dan met degenen die jarenlang ziekte verdragen? Moge Allāh zachtmoedig zijn voor ons en voor hen.

De toestand van ziekte, o dienaren van Allāh, is een weg naar nabijheid tot Allāh door het vergroten van *Tawakkul* (vertrouwen op Allāh) en het terugkeren tot Hem via *Inābah* (terugkeer tot Allāh in oprechte berouw).

In de Twee *Ṣaḥīḥayn* (al-Bukhārī & Muslim), overgeleverd door Rāfiʿ b. Khadīj, zei de Profeet ﷺ:

الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ، فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ

Koorts is van de hitte van de Hel, dus koel haar met water.

Derde Overpeinzing

Er dient nadruk te worden gelegd op het nemen van *al-Asbāb al-Mashrūʿah* (toegestane middelen). De moslim dient de oorzaken van ziekte te vermijden en ervoor te waken zichzelf of zijn kinderen aan schade bloot te stellen, maar juist plaatsen van gevaar en ziekte te mijden. Nalaten wat betreft gezondheid is een plaats van verlies (*Ghaban*).

De Profeet ﷺ zei:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Er zijn twee gunsten wat veel mensen verwaarlozen: gezondheid en vrije tijd.

Deze ziekten zijn een *Ibtilāʾ* (beproeving) van hun *Ṣabr* (geduld), een *Rafʿ li-Darajah* (verheffing van hun rangen) en een *Taṭhīr* (reiniging) voor hen.

Shaykh al-Islām Ibn Taymīyah {رَحِمَهُ ٱللَّهُ} zei dat het tot de volmaaktheid van Allāh's gunst aan Zijn gelovige dienaren behoort dat Hij hen treft met *ash-Shiddah* (moeilijkheid) en *aḍ-Ḍurr* (schade en tegenspoed), waardoor zij worden gedwongen tot *Tawḥīd* (het uitsluitend toewijden van aanbidding aan Hem). Zo smeken zij Hem in oprechtheid aan, en hechten hun harten zich uitsluitend aan Hem en niet aan anderen dan Hem. Daardoor verkrijgen zij, door *Tawakkul* (vertrouwen op Allāh) en *Ināb*ah (terugkeer tot Hem in oprecht berouw), een *Niʿmah* (gunst) die groter is voor hen dan het verdwijnen van *Maraḍ* (ziekte) of het verkrijgen van *Yusr* (gemak).

Smeekbeden van de Profeet ﷺ

Van Ibn ʿUmar {رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ}:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، وَاحْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

O Allāh, ik vraag U om welzijn in deze wereld en het Hiernamaals. O Allāh, ik vraag U om vergiffenis en welzijn in mijn religie, mijn wereldse leven, mijn familie en mijn bezit. O Allāh, bedek mijn tekortkomingen en stel mij gerust in mijn angsten. Bescherm mij van vóór mij, van achter mij, van mijn rechterzijde, van mijn linkerzijde en van boven mij. En ik zoek mijn toevlucht bij Uw grootsheid, opdat ik niet van onder mij word gegrepen «door een bestraffing.

Van Anas b. Mālik {رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ}:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

O Allāh, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen melaatsheid, waanzin, vitiligo en tegen alle slechte ziekten.

Vermeerder daarom in *Duʿāʾ* (smeekbeden), want *Duʿāʾ* is het wapen (*Silāḥ*) van de gelovige.

---

[1] **EN:** This text is a paraphrased rendering of a *Khuṭbah* (Friday sermon) originally delivered under the title:

الصحة والمرض

(*Aṣ-Ṣiḥḥah wa-l-Maraḍ* — Health & Sickness)

The sermon was delivered on Friday, 2 January 2026, and was later published in video form. For those wishing to consult the original lecture in full, including its contextual nuances, the recording is available via the following YouTube link:

https://m.youtube.com/watch?v=sBfAnOyL2vc

NL: Deze tekst is een geparafraseerde weergave van een vrijdagpreek die oorspronkelijk werd gehouden onder de titel:

الصحة والمرض

(*Aṣ-Ṣiḥḥah wa-l-Maraḍ* — Health & Sickness)

De preek werd gehouden op vrijdag 2 januari 2026 en is later in videovorm gepubliceerd. Voor wie de oorspronkelijke lezing in haar geheel wil raadplegen, inclusief de contextuele nuances, is de opname beschikbaar via de volgende YouTube-link:

https://m.youtube.com/watch?v=sBfAnOyL2vc